

NEW NORMAL LIFE: SEBUAH REFLEKSI PERISTIWA HIJRAH RASULULLAH DALAM MEMAKNAI HIDUP DI MASA PANDEMI COVID-19

Oleh :

M. Yusuf

UIN Sunan Ampel Surabaya

Email : yusuf.much21@gmail.com

Abstract: This article aims to find out more about the values contained in the hijrah incident of the Prophet Muhammad. in interpreting life during the Covid-19 pandemic. Then, how to practice the behavior of the Prophet Muhammad. in interpreting life during the Covid-19 pandemic. The values of the Prophet Muhammad's hijrah. What can be practiced in everyday life due to the Covid-19 epidemic is the synergy between divine and human values. These values are a transformative medium and a change in mindset that affects the soul in carrying out life. In practice, the behavior of migrating in the face of the Covid-19 pandemic is based on knowledge of the world and the hereafter. World science results in upgrading the understanding of digital media and information technology, while the afterlife leads to spirituality that leads to the meaning of life.

Keywords: *new normal life, hijrah, meaning of life, covid-19*

Abstrak: Artikel ini bertujuan untuk mengetahui lebih dalam mengenai nilai-nilai yang terkandung dalam peristiwa hijrah Rasulullah SAW. dalam memaknai hidup di masa pandemi covid-19. Kemudian, bagaimana praktik perilaku hijrah Rasulullah SAW. dalam memaknai hidup di masa pandemi covid-19. Nilai-nilai hijrah Rasulullah SAW. yang dapat dipraktikkan dalam kehidupan keseharian akibat pandemi covid-19 adalah sinergitas antara nilai *ilahiyyah* dan nilai *insaniyyah*. Nilai-nilai tersebut sebagai media transformatif dan perubahan pola pikir yang mempengaruhi jiwa dalam menjalankan kehidupan. Dalam praktiknya, perilaku hijrah dalam menghadapi pandemi covid-19 dilandasi pengetahuan akan dunia dan akhirat. Ilmu dunia berakibat pada *upgrading* pemahaman media digital dan teknologi informasi, sedangkan ilmu akhirat mengarah kepada spiritualitas yang menuntun pada pemaknaan hidup.

Kata Kunci: *new normal life, hijrah, makna hidup, covid*

PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019, dunia tengah waspada dengan penyebaran sebuah virus yang dikenal dengan virus corona. Coronavirus –CoV- merupakan bagian dari jenis virus yang menyebabkan penyakit mulai dari flu, pneumonia, hingga wabah virus terdahulu seperti Middle East Respiratory Syndrome –

MERS-CoV- dan Severe Acute Respiratory Syndrome –SARS-CoV. Virus ini kemudian diberi nama dengan covid-19 yang merupakan jenis virus baru ditemukan pada tahun 2019 dan diidentifikasi oleh para ilmuwan belum pernah menyerang manusia sebelumnya.¹

Kasus ini pertama kali muncul dan menyerang manusia di Kota Wuhan,

¹ World Health Organization, "Coronavirus. Retrieved from World Health Organization," News, Coronavirus disease

(COVID-19) pandemic, 2019, <https://www.who.int/healthtopics/coronavirus>.

Provinsi Hubei, China.² Awal kemunculannya diduga merupakan penyakit pneumonia dengan gejala serupa dengan sakit flu biasa yang menyerang sekelompok orang di pasar makanan laut.³ Kasus ini kemudian berkembang dan menyebabkan banyak kematian di Wuhan. World Health Organization –WHO- bersama dengan otoritas China mulai bekerja bersama dan agen etiologi menyatakan lahirnya virus baru dan diberi nama Novel Corona Virus atau 2019-nCoV atau covid-19.⁴

Penyebaran virus ini sangat cepat antar manusia sehingga organisasi kesehatan dunia –WHO- menyatakan dunia dalam kondisi darurat sejak Januari 2020. Kemudian melihat kondisi wabah virus yang belum bisa dikendalikan, WHO menetapkan kondisi ini sebagai pandemi. sejak 31 Maret 2020.⁵ Status pandemic atau epidemi global menandakan bahwa penyebaran covid-19 berlangsung sangat cepat hingga hampir tak ada negara di dunia yang dapat memastikan diri terhindar dari virus corona.⁶

Virus covid-19 telah menjangkit hampir ke seluruh Negara di dunia.⁷ Terhitung sampai 20 Juni 2020 total kasus

covid-19 di dunia terkonfirmasi sebanyak 8.746.107 (8,7 juta) kasus. Dari jumlah tersebut, sebanyak 4.619.506 (4,6 juta) pasien telah sembuh, dan 461.768 orang meninggal dunia.⁸ Kejadian kasus pertama di Indonesia berasal dari Depok, Jawa Barat. Dua warga Depok mengidap covid-19 setelah kontak fisik dengan warga Jepang. Kemudian hingga saat ini 20 Juni 2020 total ada 45.029 kasus covid-19 di Indonesia, terhitung sejak kasus pertama diumumkan Presiden Joko Widodo pada 2 Maret 2020.⁹

Peningkatan jumlah kasus corona terjadi dalam waktu singkat dan membutuhkan penanganan segera. Virus corona dapat dengan mudah menyebar dan menginfeksi siapapun tanpa pandang usia. Virus ini dapat menular secara mudah melalui kontak dengan penderita. Hingga kini belum ada obat spesifik untuk menangani kasus infeksi virus corona atau covid-19.¹⁰

Mengenai penyebaran virus tersebut, di Indonesia sudah dilakukan beberapa aksi antisipatif, mulai dari kebijakan-kebijakan jaga jarak sosial dan fisik –*social and physical distancing*¹¹, Pembatasan Sosial Berskala Besar –

² Na Zhu et al., “A Novel Coronavirus from Patients with Pneumonia in China, 2019,” *New England Journal of Medicine* 382, no. 8 (February 20, 2020): 727–33, <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001017>.

³ Michelle L. Holshue et al., “First Case of 2019 Novel Coronavirus in the United States,” *New England Journal of Medicine* 382, no. 10 (March 5, 2020): 929–36, <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001191>.

⁴ Deblina Roy et al., “Study of Knowledge, Attitude, Anxiety & Perceived Mental Healthcare Need in Indian Population during COVID-19 Pandemic,” *Asian Journal of Psychiatry* 51 (June 2020): 102083, <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102083>; Erick T. Baloran, “Knowledge, Attitudes, Anxiety, and Coping Strategies of Students during COVID-19 Pandemic,” *Journal of Loss and Trauma* 25, no. 8 (November 16, 2020): 635–42, <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1769300>.

⁵ Bibechana Thapa et al., “Impact of COVID-19 on the Mental Health of the Society & HCW (Healthcare Workers): A Systematic Review,” no. 2 (2020): 7.

⁶ Wen-Bin Yu et al., “Decoding the Evolution and Transmissions of the Novel Pneumonia Coronavirus (SARS-CoV-2 / HCoV-19) Using Whole Genomic Data,” *Zoological Research* 41, no. 3 (2020): 247–57, <https://doi.org/10.24272/j.issn.2095-8137.2020.022>.

⁷ Tiodora Hadumaon Siagian, “MENCARI KELOMPOK BERISIKO TINGGI TERINFEKSI VIRUS CORONA DENGAN DISCOURSE NETWORK

ANALYSIS,” *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia: JKKI* 9, no. 2 (June 2020): 98–106.

⁸ World Health Organization, “WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard,” March 10, 2020, <https://covid19.who.int/>.

⁹ CNN Nasional, “Jokowi Umumkan Dua WNI Positif Corona Di Indonesia,” News, CNN Indonesia, March 2, 2020, <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200302111534-20-479660/jokowi-umumkan-dua-wni-positif-corona-di-indonesia>.

¹⁰ Ade Dilaruri and Ira Rahmawati, “THE ROLE OF CHLOROQUINE AND PSYCHOSOCIAL SUPPORT IN A PATIENT WITH COVID-19: A CASE REPORT IN INDONESIA,” *Belitung Nursing Journal* 6, no. 3 (June 5, 2020): 97–102, <https://doi.org/10.33546/bnj.1132>.

¹¹ Budi Yanti et al., “COMMUNITY KNOWLEDGE, ATTITUDES, AND BEHAVIOR TOWARDS SOCIAL DISTANCING POLICY AS PREVENTION TRANSMISSION OF COVID-19 IN INDONESIA,” *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia* 8, no. 2 (June 17, 2020): 4, <https://doi.org/10.20473/jaki.v8i2.2020.4-14>; Dian Herdiana, “SOCIAL DISTANCING: INDONESIAN POLICY RESPONSE TO THE CORONA VIRUS DISEASE 2019 (COVID-19),” *Jurnal Ilmu Administrasi: Media Pengembangan Ilmu Dan Praktek Administrasi* 17, no. 1 (June 26, 2020): 93–110, <https://doi.org/10.31113/jia.v17i1.555>; Dipo Aldila et al., “A Mathematical Study on the Spread of COVID-19 Considering Social Distancing and Rapid

PSBB¹², hingga penggunaan istilah *new normal life* dalam rangka menata kehidupan baru berdampingan dengan virus covid-19.¹³ Namun, tidak semua individu bisa menghadapi situasi *new normal life* ini dengan baik. Masih banyak masalah yang mereka hadapi, mulai dari masalah kesehatan,¹⁴ kemudian ekonomi,¹⁵ pendidikan,¹⁶ sosial, moral, sampai kesehatan mental.¹⁷ Peralihan dari kehidupan normal kepada kehidupan yang menuntut serba digital, bagi individu yang gagal dalam menyesuaikan, akan berdampak pada gangguan mental, *techno-stress*.¹⁸

Impact dari pandemi di atas haruslah ditangani sesegera mungkin agar tidak menyebabkan tenggelamnya individu pada jurang permasalahan terlalu dalam. Dibutuhkan solusi yang tidak hanya menyentuh pada aspek jasmani, namun juga menyentuh pada aspek ruhani. Aspek jasmani dan ruhani bisa seimbang jika di

dalamnya terdapat ruh sipiritualitas yang dijalankan oleh masing-masing individu dalam sebuah keluarga. Memang, sebagian besar orang awam berpendapat bahwa spiritualitas merupakan perilaku negatif, alasan mereka karena spiritualitas hanya menjadi sekoci ketika kapal besar mulai karam, hanya menjadi pelarian jika masalah besar sedang menghadang.¹⁹ Namun, di sisi lain terdapat penelitian yang menyatakan bahwa spiritualitas berpengaruh terhadap stress, depresi, dan kecemasan²⁰ serta mempunyai dampak positif pada laku optimis, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis – *well-being*.²¹

Nilai spiritual bisa diperoleh dari pengalaman menjalankan nilai-nilai agama, yang mana jika nilai spiritual tersebut dijalankan dapat berpengaruh secara signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental, yang akhirnya, bisa membuat seseorang bahagia.²² Manusia sebaiknya

Assessment: The Case of Jakarta, Indonesia,” *Chaos, Solitons & Fractals* 139 (October 2020): 110042, <https://doi.org/10.1016/j.chaos.2020.110042>.

¹² Aprista Ristyawati, “Efektifitas Kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Masa Pandemi Corona Virus 2019 oleh Pemerintah Sesuai Amanat UUD NRI Tahun 1945,” *Administrative Law and Governance Journal* 3, no. 2 (June 1, 2020): 240–49, <https://doi.org/10.14710/alj.v3i2.240-249>; Rindam Nasruddin and Islamul Haq, “Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan Masyarakat Berpenghasilan Rendah,” *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i* 7, no. 7 (May 25, 2020), <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i7.15569>.

¹³ Andria Praghlopapati, “NEW NORMAL ‘INDONESIA’ AFTER COVID-19 PANDEMIC,” preprint (PsyArXiv, May 25, 2020), <https://doi.org/10.31234/osf.io/7snqb>; Sri Siswati, Adila Kasni Astiana, and Yolanda Savitri, “Evaluation of Online-Based Student Learning: Models During New Normal Pandemic Covid-19 in Indonesia,” 2020, 8.

¹⁴ Peter Byass, “Eco-Epidemiological Assessment of the COVID-19 Epidemic in China, January–February 2020,” *Global Health Action* 13, no. 1 (December 31, 2020): 1760490, <https://doi.org/10.1080/16549716.2020.1760490>.

¹⁵ Hilma Hilmatussa’diah, “Mengenal Makna Bela Negara di Masa Pandemi Virus Corona (Know the Meaning of Defending the Country in the Corona Virus Pandemic Period),” n.d., 8.

¹⁶ Wahyu Aji Fatma Dewi, “Dampak COVID-19 terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar,” *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN* 2, no. 1 (April 29, 2020): 55–61, <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.89>; Fieka Nurul Arifa, “TANTANGAN PELAKSANAAN KEBIJAKAN BELAJAR DARI RUMAH DALAM MASA DARURAT COVID-19,”

Info Sigkat Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual 12, no. 7 (April 2020): 6.

¹⁷ Hong-juan Jiang et al., “Psychological Impacts of the COVID-19 Epidemic on Chinese People: Exposure, Post-Traumatic Stress Symptom, and Emotion Regulation,” *Asian Pacific Journal of Tropical Medicine* 13, no. 6 (2020): 8.

¹⁸ Monica Molino et al., “Wellbeing Costs of Technology Use during Covid-19 Remote Working: An Investigation Using the Italian Translation of the Technostress Creators Scale,” *Sustainability* 12, no. 15 (July 23, 2020): 5911, <https://doi.org/10.3390/su12155911>; Michael Christian, Edi Purwanto, and Suryo Wibowo, “Technostress Creators on Teaching Performance of Private Universities in Jakarta During Covid-19 Pandemic” 62, no. 06 (2020): 11.

¹⁹ Saliyo Saliyo, “Mencari Makna Hidup Dengan Jalan Sufi di Era Modern,” *ESOTERIK* 2, no. 1 (March 15, 2017), <https://doi.org/10.21043/esoterik.v2i1.1910>.

²⁰ Edward R. Canda and Leola Dyrud Furman, *Spiritual Diversity in Social Work Practice: The Heart of Helping*, 2nd ed (Oxford ; New York: Oxford University Press, 2010); J. Harold Ellens, “Understanding Religious Experiences: What the Bible Says about Spirituality,” *Choice Reviews Online* 45, no. 12 (August 1, 2008): 45-6712-45–6712, <https://doi.org/10.5860/CHOICE.45-6712>; Philippe Huguelet and Harold G Koenig, *Religion and Spirituality in Psychiatry* (New York: Cambridge University Press, 2009).

²¹ Christopher G Ellison and Daisy Fan, “Daily Spiritual Experiences and Psychological Well-Being Among US Adults,” *Soc. Indic Res* 88 (Oktober 2008): 25.

²² James M. Nelson, ed., *Psychology, Religion, and Spirituality* (New York, NY: Springer New York, 2009), <https://doi.org/10.1007/978-0-387-87573-6>; Froma Walsh, ed., *Spiritual Resources in Family Therapy*, 2nd ed (New York: Guilford Press, 2009); Arief Zamhari, *Rituals of Islamic Spirituality: A Study of Majelis Dhikr Groups in East Java* (Canberra: ANU E Press, 2010).

diarahkan kepada pengalaman spiritualitas, karena siapa saja yang rutin dan tekun dalam menjalankan ritual agama, mereka akan mendapatkan kebahagiaan.²³

Salah satu nilai agama, khususnya agama Islam, yang mengandung solusi untuk dipraktikkan oleh individu atau masyarakat ialah nilai-nilai hijrah Rasulullah SAW. Hijrah Rasulullah SAW. tersebut sejatinya mengandung nilai transformatif dan pembaharuan, hingga nilai-nilai psikologis.²⁴ Untuk itulah, penulis ingin mengetahui lebih dalam mengenai nilai-nilai yang terkandung dalam peristiwa hijrah Rasulullah SAW. dalam memaknai hidup di masa pandemi covid-19. Kemudian, bagaimana praktik perilaku hijrah Rasulullah SAW. dalam memaknai hidup di masa pandemi covid-19.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif²⁵ dengan jenis studi kepustakaan –*library research*, yaitu dilakukan dengan cara fokus pada penelaahan, pengkajian, dan pembahasan literatur-literatur, baik klasik maupun modern. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif *content analysis* yaitu dengan menganalisis isi dari objek yang diteliti berdasarkan sumber yang relevan.²⁶ Dari objek kajian proses hijrah Rasulullah kemudian ditemukan makna hidup mengenai nilai spiritualitas konseling.

Sumber primer penelitian ini ialah artikel atau buku yang menerangkan tentang peristiwa hijrah Rasulullah, sedangkan sumber sekunder berasal dari artikel yang membahas tentang

keagamaan dan praktik spiritualitas. Data digali dengan menggunakan metode dokumentasi dengan analisis isi untuk memunculkan dan mendapatkan inferensi yang valid.²⁷ Kemudian data dianalisis dengan beberapa tahapan, dimulai dari memilih, membandingkan, menggabungkan, dan memilah berbagai makna dari temuan yang relevan.

PEMBAHASAN

1. Hijrah: Sebuah Peristiwa

Salah satu peristiwa dalam Islam yang dikenang sampai sekarang, bahkan diabadikan sebagai tahun baru umat muslim ialah peristiwa hijrah Rasulullah SAW. dari Mekah ke Madinah. Dalam kita Al-Thabaqat, Ibn Sa'ad menceritakan sebuah kisah yang diriwayatkan oleh Sayyidah Aisyah ra.: pada saat jumlah kaum muslim mencapai 75 orang, Rasulullah merasa senang karena benteng pertahanan sudah mulai kelihatan. Tapi, permusuhan oleh kaum musyrik semakin menjadi. Mereka menerima cacian dan siksaan yang belum pernah mereka dapatkan sebelumnya, akhirnya mereka mengadu kepada Rasulullah SAW. dan, beliau bersabda, “Sesungguhnya, akutelah diberi tahu oleh Allah bahwa tempat hijrah kalian adalah Yatsrib. Siapa saja yang menginginkan untuk keluar, maka keluarlah ke Yatsrib.”²⁸

Setelah nabi memberikan sinyal persetujuan kepada sahabat, akhirnya beberapa di antara mereka bersiap-siap melaksanakan hijrah ke Yatsrib atau Madinah. Berangkatlah mereka secara sembunyi-sembunyi. Ialah Salamah bin

²³ Sonja Lyubomirsky, *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want* (New York: Penguin Press, 2008).

²⁴ Casmini Casmini, “Memaknai Spiritualitas Hijrah Rasulullah Dalam Problem Solving Di Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 10, no. 1 (June 2020): 121–31.

²⁵ Nana Syaodih, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2019); Thohirin Thohirin,

Metode Penelitian Kualitatif (Dalam Pendidikan Dan Bimbingan Konseling) (Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2012).

²⁶ M. Iqbal Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian Dan Aplikasinya* (Jakarta: PT. Ghalia Indonesia, 2019).

²⁷ Klaus Krippendorff, *Analisis Isi: Pengantar Teori Dan Metodologi* (Jakarta: Citra Niaga Rajawali Press, 1993).

²⁸ Muhammad Julkarainan, “PERJUANGAN NABI MUHAMMAD SAW PERIODE MEKKAH DAN MADINAH,” *Jurnal Diskursus Islam* 7, no. 1 (2019): 80–92.

Abdul Asad, Amir bin Rab'ah beserta istrinya yang bernama Laila binti Abi Hasymah. Setelah itu giliran Sahabat lain secara bergelombang, dan ditampung oleh sahabat *anshar* untuk mendapat pertolongan.²⁹

Dalam sebuah riwayat, ketika Abu Bakar mengetahui beberapa sahabat pergi ke Madinah, ia bergegas meminta izin kepada Rasulullah SAW. untuk mengikuti hijrah tersebut, namun Rasulullah melarangnya, "Jangan tergesa-gesa, aku ingin meminta izin kepada Allah SWT." kemudian Abu Bakar menanggukkan keberangkatannya dan membersamai Rasulullah, ia kemudian membeli dua ekor unta dan dipelihara selama empat bulan.³⁰

Kerika suku Quraisy mengetahui Rasulullah sudah mendapatkan pengikut dan pendukung di luar Mekah, mereka melakukan perundingan di Daru al-Nadwa –rumah Qushay bin Kilab, tempat orang Quraisy memutuskan segala hal. Akhirnya diperoleh kesepakatan untuk mengumpulkan pemuda dan dibekali pedang satu persatu untuk membunuh Rasulullah SAW. agar bani Manaf tidak melancarkan serangan ke Bani Quraisy. Setelah tiba di hari pelaksanaan, Jibril as datang memberitahukan Rasul untuk tidak tidur di tempatnya. Kemudian Rasulullah SAW. menemani Ali bin Abi Thalib untuk mengembalikan titipan yang diserahkan kepada Rasul

karena takut barang-barang tersebut hilang.³¹

Rasulullah mengetahui niatan pembunuhan dan memerintahkan Ali untuk tidur di tempat tidurnya. Sementara itu Rasulullah SAW. memilih hijrah dalam kegelapan malam. Kaum kafir Quraisy sudah mengelilingi rumah Nabi, dan betapa terkejutnya melihat Ali yang ada di dipan Rasul. Mereka memutuskan untuk mengejar Nabi, namun gagal dan harus pulang dengan tangan hampa.³²

Setelah Nabi Saw menempuh perjalanan yang melelahkan, Nabi Saw tiba di Quba, sebuah tempat dekat dengan kota Madinah. Penduduk Madinah menyambut kedatangan Nabi Saw suka cita. Nabi Saw membangun sebuah masjid Quba sebagai tempat sholat dan menyusun tugas-tugas dakwah.³³

Pembangunan Masjid Quba berjalan dengan lancar, Nabi Saw pun turut mengulurkan tangan dalam menyelesaikan pembangunan. Sesudah mesjid itu rampung, Nabi Saw sholat Jum'at dan bertindak selaku khatib. Jumat yang baru pertamakali dilaksanakan dan diisi dengan ceramah singkat. Rasulullah melakukan hal tersebut, menantikan kedatangan Ali beserta perempuan dari keturunan Bani Hasyim, sehingga dapat memasuki kota Madinah secara bersamaan.³⁴

Rasulullah Saw, Ali dan para perempuan memasuki kota Madinah dengan sambutan hangat penduduk kota yang menantikan kedatangan

²⁹ Amirotnun Sholikhah, "PIAGAM MADINAH, KONSENSUS MASYARAKAT PLURALIS: MADINAH DAN MAKKAH (SUATU TINJAUAN TEORI KONFLIK)," *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 9, no. 1 (January 23, 2017): 87–102, <https://doi.org/10.24090/komunika.v9i1.832>.

³⁰ Muhammad Yamin, "PERADABAN ISLAM PADA MASA NABI MUHAMMAD SAW MUHAMMAD YAMIN Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) AL-Hikmah Medan," 2017, 15.

³¹ Ummu Salamah Ali, "Peradaban Islam Madinah (Refleksi terhadap Primordialisme Suku Auz dan Khazraj),"

KALIMAH 15, no. 2 (September 30, 2017): 191, <https://doi.org/10.21111/klm.v15i2.1495>.

³² Julkaranain, "PERJUANGAN NABI MUHAMMAD SAW PERIODE MEKKAH DAN MADINAH."

³³ Yamin, "PERADABAN ISLAM PADA MASA NABI MUHAMMAD SAW MUHAMMAD YAMIN Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) AL-Hikmah Medan."

³⁴ Julkaranain, "PERJUANGAN NABI MUHAMMAD SAW PERIODE MEKKAH DAN MADINAH."

mereka. Setiap penduduk berlomba meminta Rasulullah saw untuk bertandang kerumah mereka. Tapi Rasulullah saw berkata, “Berilah jalan pada untaku ini. Aku akan menjadi tamu orang yang di depan pintunya unta ini berhenti.”³⁵

2. Nilai-nilai dalam Hijrah Rasulullah SAW.

Nilai yang terkandung dalam hijrah Rasulullah SAW. setidaknya ada dua nilai besar: nilai *ilahiyah* dan nilai *insaniyah*.

a. Nilai *Ilahiyah*

Begitupun cerdas dan *ma'shum*-nya Rasulullah SAW. dalam memimpin ummat dan mengambil keputusan, beliau masih berkomunikasi dengan Allah SWT. mengenai momentum pelaksanaan hijrah. Sebagaimana yang dijelaskan dalam QS. Al-Nisa'(4): 97:

إِنَّ الَّذِينَ تَوَفَّيْنَاهُمُ الْمَلَائِكَةُ ظَالِمِي أَنْفُسِهِمْ
قَالُوا فِيْمَ كُنْتُمْ قَالُوا كُنَّا مُسْتَضْعَفِينَ فِي
الْأَرْضِ قَالُوا أَلَمْ تَكُنْ أَرْضُ اللَّهِ وَسِعَةً
فَتُهَاجِرُوا فِيهَا فَأُولَئِكَ مَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ
وَسَاءَتْ مَصِيرًا ٩٧

Sesungguhnya orang-orang yang diwafatkan malaikat dalam keadaan menganiaya diri sendiri, (kepada mereka) malaikat bertanya: “Dalam keadaan bagaimana kamu ini?.” Mereka menjawab: “Adalah kami orang-orang yang tertindas di negeri (Mekah).” Para malaikat berkata: “Bukankah bumi Allah itu luas, sehingga kamu dapat berhijrah di bumi itu?.” Orang-orang itu tempatnya neraka Jahannam, dan Jahannam itu seburuk-buruk tempat kembali.

Hal ini mengisyaratkan bahwa hijrah Rasulullah SAW. mengedepankan nilai keimanan – *ilahiyat*. Nilai *ilahiyah* –ketuhanan– merupakan implementasi antara jalinan komunikasi Tuhan dengan manusia.³⁶ Dalam menyelesaikan masalah, Rasulullah SAW. selalu mengedepankan atas petunjuk dan bimbingan dari Allah SWT, termasuk dalam peristiwa hijrah. Selain ada upaya, Rasulullah SAW. juga meyakini adanya takdir. Sesuai dengan apa yang difirmankan oleh Allah SWT. dalam QS. Al-Taubah (9): 51;

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا
وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ٥١

Katakanlah: “Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal.”

Ayat di atas mengisyaratkan bahwa di masa pandemi covid-19 ini hendaklah manusia mengokohkan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan, dengan mengaplikasikan kesabaran dalam diri masing-masing.

Nilai *ilahiyat*, sejatinya mencakup pada nilai religiusitas keimanan yang tertuang dalam *laku ibadat* yang menjadi pondasi dan menggerakkan seseorang untuk menghadapi segala masalah dan kehidupan pada dimensi keberserahan pada Tuhan. Aplikasi *laku ibadat* tersebut bisa berupa salat, puasa, berdoa, zikir, dan berserah diri kepada Allah SWT.³⁷

³⁵ Yamin, “PERADABAN ISLAM PADA MASA NABI MUHAMMAD SAW MUHAMMAD YAMIN Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) AL-Hikmah Medan.”

³⁶ A. S. Hadie, *IMAN, HIJRAH, Dan JIHAD Aqidah Islam Dalam Pola Hidup Sunnah Rasul* (Lhokseumawe Aceh: Madani Press, 2013).

³⁷ Syarif Syarif, “MEMAHAMI HIJRAH DALAM REALITAS ALQURAN DAN HADIS NABI

Laku ibadat tersebut dapat menjadi penopang dalam menjalankan kehidupan di tengah masa pandemi covid-19. Dengan mendekatkan diri kepada Tuhan, manusia akan memperoleh kenyamanan dan ketenangan, sehingga pikiran akan jernih dalam menghadapi segala masalah.

b. Nilai *Insaniyah*

Dalam peristiwa hijrah, pertama kali yang dilakukan oleh Rasulullah SAW. ialah mempersaudarakan kaum *Muhajirin* dengan kaum *Anshar*. Persaudaraan ini mengandung nilai *insaniyah*. Nilai *insaniyah* –kemanusiaan– merupakan implementasi jalinan komunikasi dan perilaku antar manusia, karena manusia merupakan makhluk sosial, tidak bisa hidup sendirian dan saling membutuhkan satu sama lain.³⁸ Dari situlah, dari peristiwa hijrah Rasulullah SAW dapat diambil pelajaran adanya kemurahan hati, kasih sayang, *al-ishlah*, sikap saling menolong, perdamaian, dan peduli satu sama lain.

Lebih lanjut, masyarakat Madinah waktu itu memberikan perhatian lebih kepada kaum *Muhajirin* yang hijrah. Nabi kemudian mengajarkan tentang persaudaraan, ialah: *ukhuwah islamiyah*, *ukhuwah wathaniyah*, dan *ukhuwah basyariyah* – persaudaraan sesama Islam, persaudaraan sesama tanah air, dan persaudaraan sesama manusia.

Dalam konteks pandemi covid-19, semangat persaudaraan

dengan berbelas kasih menjadi satu kesatuan untuk saling membantu kepada sesama. Wujud belas kasih dalam masa *new normal life* ini ialah dengan melaksanakan *social* dan *physical distancing*. Kekuatan dalam nilai *insaniyah* untuk menjalankan kehidupan di masa pandemi covid-19 menjadi solusi penyelesaian berbagai masalah psikologis manusia, mulai dari tawaran *coping*, terapi, dan resiliensi. Untuk itulah, wujud nilai *insaniyah* dalam hijrah di masa pandemi covid-19 ialah dengan melatih manusia untuk berpindah diri menyesuaikan dengan keadaan, lebih *resilience*, sabar, tabah, dan tawakkal.³⁹

3. Nilai-nilai Hijrah dalam Memaknai Hidup di Masa Pandemi Covid-19

Rasulullah SAW. berhijrah dari Mekah ke Madinah dengan membawa jiwa optimisme dan semangat dalam membangun peradaban baru. Maka, jiwa optimisme tersebut dapat diimplementasikan dalam keadaan pandemi covid-19 ini yang belum dimengerti sampai kapan batas akhirnya. Disadari atau tidak, bahwa pandemi covid-19 kali ini membawa dampak dan perubahan di berbagai aspek kehidupan manusia.⁴⁰ Manusia akhirnya dituntut untuk bisa menyesuaikan dengan keadaan. Jiwa optimisme akan menguatkan sisi psikologis manusia untuk selalu berupaya dan berdoa.⁴¹

Semangat dan optimisme dalam menjalankan hidup di masa pandemi covid-19 harus disertai kematangan pengetahuan duniawi dan ukhrawi.

MUHAMMAD,” *Jurnal Living Hadis* 4, no. 2 (November 27, 2019): 277, <https://doi.org/10.14421/livinghadis.2019.2021>.

³⁸ Hadie, *IMAN, HIJRAH, Dan JIHAD Aqidah Islam Dalam Pola Hidup Sunnah Rasul*.

³⁹ Moh. Dliya’ul Chaq, “Peran Fatwah MUI Dalam Penanggulangan Wabah Covid-19 Dan Dampaknya (Studi Fatwa MUI Nomor 23 Tahun 2020),” *Tafaqquh: Jurnal Penelitian Dan Kajian Keislaman* 8, no. 1 (2020): 129–140.

⁴⁰ Pradeep Sahu, “Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff,” *Cureus*, April 4, 2020, <https://doi.org/10.7759/cureus.7541>.

⁴¹ Tajul Arifin et al., “Proteksi Diri Saat Pandemi COVID-19 Berdasarkan Hadits Shahih,” n.d., 15.

Pengetahuan duniawi akan membekali manusia dalam menjalankan kehidupan di dunia. Ilmu dunia menjadi perantara dan bukti keberhasilan manusia sebagai khalifah –pengelola- dalam menyelesaikan kehidupan sebagai hamba Allah SWT di dunia: berupa segala perkembangan informasi, seperti transformasi digital, kecepatan teknologi, *upgrading* keilmuan IT, perubahan selera masyarakat, serta “*zerosurveillance*” bagi kontrol segala perilaku manusia. Sedangkan pengetahuan ukhrawi untuk menuntun perilaku manusia agar berjalan dalam koridor agama. Kekuatan ilmu agama menjadi bekal spiritual yang nantinya akan menghasilkan makna hidup dan kesejahteraan psikologis bagi yang mengalami. Makna hidup bagi seseorang sangatlah penting untuk melindungi dan memulihkan diri dari stres dan pemenuhan kebutuhan psikologis. Seseorang yang memiliki makna hidup, ia akan mudah menentukan dan mengubah tujuan hidupnya, dan akan mengevaluasi pemenuhan kehidupannya sendiri sesuai dengan kadar kemampuan.⁴² Baumeister menjelaskan bahwa makna hidup bisa dihadirkan ketika seseorang mendapatkan tekanan atau hidupnya dalam kekrisisan yang serba mendadak.⁴³ Dan, keyakinan menjadi sekoci kehidupan yang menyelamatkan diri ketika kapal yang besar mulai karam.⁴⁴

Sampai-sampai dalam ilmu psikologi juga membahas mengenai pengukuran makna hidup. Di antaranya

alat ukur yang diberi nama *The Purpose in Life Test* atau yang sering disingkat dengan “PIL.” Tes ini diperkenalkan oleh Jim, Purnell, Richardson, Golden-Kreutz, dan Andersen⁴⁵ yang berpijak pada teorinya Frankl.⁴⁶ Dalam alat ukur ini terdapat beberapa aspek, di antaranya: psikopatologi/kurangnya makna hidup, evaluasi tujuan hidup, ambisi hidup, dan rencana hidup ke depan. Senada dengan Jim, dkk. terdapat alat ukur lain yang menjelaskan makna hidup, yakni *Life Regard Index*, atau yang sering disingkat dengan LRI. Dalam alat ukur ini terdapat beberapa aspek yang ditekankan, yakni bagaimana nilai yang dipegang oleh seseorang secara mandiri, pemikiran dasar manusia mengenai tujuan hidupnya, kecenderungan perilaku seseorang, dan rasa pemenuhan kebutuhan seseorang.⁴⁷

Makna hidup dapat mudah diperoleh apabila seseorang memiliki keyakinan terhadap spiritual ataupun agama. Keyakinan agama ataupun spiritual akan mendukung capaian cita-cita orang tersebut. Kekuatan makna terletak pada hati seseorang. Hati berfungsi sebagai pemandu, pengontrol, dan pengendali semua tingkah laku manusia. Apabila hati berfungsi secara normal, maka kehidupan manusia menjadi baik sesuai dengan fitrahnya. Kebahagiaan tergantung pada *ma'rifat* kepada Allah SWT. *Ma'rifat* kepada Allah sangat tergantung pada perenungan terhadap ciptaan-Nya.⁴⁸ Pengetahuan akan

⁴² Saliyo, “Mencari Makna Hidup Dengan Jalan Sufi di Era Modern.”

⁴³ Roy F. Baumeister, *Meanings of Life* (New York: The Guilford Press, 1991).

⁴⁴ Monika Brandstätter et al., “Systematic Review of Meaning in Life Assessment Instruments: Systematic Review of Meaning in Life Instruments,” *Psycho-Oncology* 21, no. 10 (October 2012): 1034–52, <https://doi.org/10.1002/pon.2113>.

⁴⁵ Heather S. Jim et al., “Measuring Meaning in Life Following Cancer,” *Quality of Life Research* 15 (2006): 1355–71, <https://doi.org/DOI:10.1007/s11136-006-0028-6>.

⁴⁶ Victor E. Frankl, *Man's Search For Meaning* (New York: Pocket Books, 1984).

⁴⁷ Michael F. Steger, “Structural Validity of the Life Regard Index,” *Measurement and Evaluation in Counseling and Development* 40, no. 2 (July 2007): 97–109, <https://doi.org/10.1080/07481756.2007.11909808>.

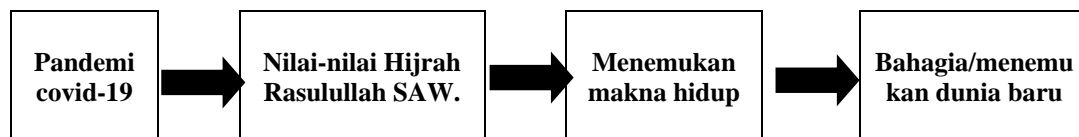
⁴⁸ Daimul Ikhsan, Muhamad Irsyadi Fahmi, and Asep Mafan, “Model Psikoterapi Zikir dalam Meningkatkan Kesehatan Mental” 1, no. 2 (2017): 10.

ciptaan-Nya hanya dapat diperoleh melalui bantuan indra. Dan dari sini dapat diketahui bahwa indra harus bersumber dari hati. Tanpa hati maka manusia tidak bisa pada titik persepsi, terutama persepsi spiritual. Daya persepsi manusia akan terwujud jika menggabungkan antara daya hati dengan daya indera yang bermuara pada makna hidup yang dijalankan.⁴⁹

Untuk itulah, tertatanya makna hidup menimbulkan kebahagiaan yang merupakan tujuan utama bagi setiap

manusia. Tujuan tersebut sama dengan nilai-nilai hijrah Rasulullah SAW. sebagai media transformatif dan perubahan pola pikir yang mempengaruhi jiwa dalam menjalankan kehidupan. Apalagi di saat pandemi covid-19 yang menuntut perubahan secara signifikan dalam kehidupan manusia. Akhirnya, manusia akan tetap bahagia meski dunia sedang diselimuti malapetaka.

Bagan 1: Alur hijrah Rasulullah SAW. sebagai proses menemukan makna hidup di masa pandemi covid-19



PENUTUP

Sebagai kata penutup, belajar dari nilai-nilai hijrah Rasulullah SAW. yang dapat dipraktikkan dalam kehidupan keseharian akibat pandemi covid-19 adalah sinergitas antara nilai *ilahiyyah* dan nilai *insaniyyah*. Nilai-nilai tersebut sebagai media transformatif dan perubahan pola pikir yang mempengaruhi jiwa dalam menjalankan kehidupan. Dalam praktiknya, perilaku hijrah dalam menghadapi pandemi covid-19 dilandasi pengetahuan akan dunia dan akhirat. Ilmu dunia berakibat pada *upgrading* pemahaman media digital dan teknologi informasi, sedangkan ilmu akhirat mengarah kepada spiritualitas yang menuntun pada pemaknaan hidup. Akhirnya, dalam pandemi covid-19 ini, manusia tidak lagi ada gangguan psikologis yang melanda, sehingga menghasilkan

kebahagiaan di dunia dan akhirat; *fi al-dunya hasanatan, wa fi al-akhirati hasanatan*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldila, Dipo, Sarbaz H.A. Khoshnaw, Egi Safitri, Yusril Rais Anwar, Aanisah R.Q. Bakry, Brenda M. Samiadji, Demas A. Anugerah, M. Farhan Alfarizi Gh, Indri D. Ayulani, and Sheryl N. Salim. "A Mathematical Study on the Spread of COVID-19 Considering Social Distancing and Rapid Assessment: The Case of Jakarta, Indonesia." *Chaos, Solitons & Fractals* 139 (October 2020): 110042. <https://doi.org/10.1016/j.chaos.2020.110042>.
- Ali, Ummu Salamah. "Peradaban Islam Madinah (Refleksi terhadap Primordialisme Suku Auz dan Khazraj)." *KALIMAH*

⁴⁹ Rovi Husnaini, "Hati, Diri dan Jiwa (Ruh)," *Jaqli: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam* 1, no. 1 (n.d.): 13.

- 15, no. 2 (September 30, 2017): 191.
<https://doi.org/10.21111/klm.v15i2.1495>.
- Arifa, Fieka Nurul. "TANTANGAN PELAKSANAAN KEBIJAKAN BELAJAR DARI RUMAH DALAM MASA DARURAT COVID-19." *Info Sigkat Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual* 12, no. 7 (April 2020): 6.
- Arifin, Tajul, Neni Nuraeni, Didi Mashudi, and Encang Saefudin. "Proteksi Diri Saat Pandemi COVID-19 Berdasarkan Hadits Shahih," n.d., 15.
- Baloran, Erick T. "Knowledge, Attitudes, Anxiety, and Coping Strategies of Students during COVID-19 Pandemic." *Journal of Loss and Trauma* 25, no. 8 (November 16, 2020): 635–42.
<https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1769300>.
- Baumeister, Roy F. *Meanings of Life*. New York: The Guilford Press, 1991.
- Brandstätter, Monika, Urs Baumann, Gian Domenico Borasio, and Martin Johannes Fegg. "Systematic Review of Meaning in Life Assessment Instruments: Systematic Review of Meaning in Life Instruments." *Psycho-Oncology* 21, no. 10 (October 2012): 1034–52.
<https://doi.org/10.1002/pon.2113>.
- Byass, Peter. "Eco-Epidemiological Assessment of the COVID-19 Epidemic in China, January–February 2020." *Global Health Action* 13, no. 1 (December 31, 2020): 1760490.
<https://doi.org/10.1080/16549716.2020.1760490>.
- Canda, Edward R., and Leola Dyrud Furman. *Spiritual Diversity in Social Work Practice: The Heart of Helping*. 2nd ed. Oxford; New York: Oxford University Press, 2010.
- Casmini, Casmini. "Memaknai Spiritualitas Hijrah Rasulullah Dalam Problem Solving Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 10, no. 1 (June 2020): 121–31.
- Chaq, Moh. Dliya'ul. "Peran Fatwah MUI Dalam Penanggulangan Wabah Covid-19 Dan Dampaknya (Studi Fatwa MUI Nomor 23 Tahun 2020)." *Tafaquh: Jurnal Penelitian Dan Kajian Keislaman* 8, no. 1 (2020): 129–40.
- Christian, Michael, Edi Purwanto, and Suryo Wibowo. "Technostress Creators on Teaching Performance of Private Universities in Jakarta During Covid-19 Pandemic" 62, no. 06 (2020): 11.
- Dewi, Wahyu Aji Fatma. "Dampak COVID-19 terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar." *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN* 2, no. 1 (April 29, 2020): 55–61.
<https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.89>.
- Dilaruri, Ade, and Ira Rahmawati. "THE ROLE OF CHLOROQUINE AND PSYCHOSOCIAL SUPPORT IN A PATIENT WITH COVID-19: A CASE REPORT IN INDONESIA." *Belitung*

- Nursing Journal* 6, no. 3 (June 5, 2020): 97–102.
<https://doi.org/10.33546/bnj.1132>.
- Ellens, J. Harold. “Understanding Religious Experiences: What the Bible Says about Spirituality.” *Choice Reviews Online* 45, no. 12 (August 1, 2008): 45-6712-45-6712.
<https://doi.org/10.5860/CHOICE.45-6712>.
- Ellison, Christopher G, and Daisy Fan. “Daily Spiritual Experiences and Psychological Well-Being Among US Adults.” *Soc. Indic Res* 88 (Oktober 2008): 25.
- Frankl, Victor E. *Man’s Search For Meaning*. New York: Pocket Books, 1984.
- Hadie, A. S. *IMAN,HIJRAH, Dan JIHAD Aqidah Islam Dalam Pola Hidup Sunnah Rasul*. Lhokseumawe Aceh: Madani Press, 2013.
- Hasan, M. Iqbal. *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian Dan Aplikasinya*. Jakarta: PT. Ghalia Indonesia, 2019.
- Herdiana, Dian. “SOCIAL DISTANCING: INDONESIAN POLICY RESPONSE TO THE CORONA VIRUS DISEASE 2019 (COVID-19).” *Jurnal Ilmu Administrasi: Media Pengembangan Ilmu Dan Praktek Administrasi* 17, no. 1 (June 26, 2020): 93–110.
<https://doi.org/10.31113/jia.v17i1.555>.
- Hilmatussa’diah, Hilma. “Mengenal Makna Bela Negara di Masa Pandemi Virus Corona (Know the Meaning of Defending the Country in the Corona Virus Pandemic Period),” n.d., 8.
- Holshue, Michelle L., Chas DeBolt, Scott Lindquist, Kathy H. Lofy, John Wiesman, Hollianne Bruce, Christopher Spitters, et al. “First Case of 2019 Novel Coronavirus in the United States.” *New England Journal of Medicine* 382, no. 10 (March 5, 2020): 929–36.
<https://doi.org/10.1056/NEJMoA2001191>.
- Huguelet, Philippe, and Harold G Koenig. *Religion and Spirituality in Psychiatry*. New York: Cambridge University Press, 2009.
- Husnaini, Rovi. “Hati, Diri dan Jiwa (Ruh).” *Jaqi: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam* 1, no. 1 (n.d.): 13.
- Ikhsan, Daimul, Muhamad Irsyadi Fahmi, and Asep Mafan. “Model Psikoterapi Zikir dalam Meningkatkan Kesehatan Mental” 1, no. 2 (2017): 10.
- Jiang, Hong-juan, Jiang Nan, Zhi-yue Lv, and Juan Yang. “Psychological Impacts of the COVID-19 Epidemic on Chinese People: Exposure, Post-Traumatic Stress Symptom, and Emotion Regulation.” *Asian Pacific Journal of Tropical Medicine* 13, no. 6 (2020): 8.
- Jim, Heather S., Jason Q. Purnell, Susan A Richardson, Deanna Golden-Kreutz, and Barbara L Andersen. “Measuring Meaning in Life Following Cancer.” *Quality of Life Research* 15 (2006): 1355–71.
<https://doi.org/DOI:10.1007/s11136-006-0028-6>.
- Julkarainain, Muhammad. “PERJUANGAN NABI MUHAMMAD SAW

- PERIODE MEKKAH DAN MADINAH.” *Jurnal Diskursus Islam* 7, no. 1 (2019): 80–92.
- Krippendoff, Klaus. *Analisis Isi: Pengantar Teori Dan Metodologi*. Jakarta: Citra Niaga Rajawali Press, 1993.
- Lyubomirsky, Sonja. *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. New York: Penguin Press, 2008.
- Molino, Monica, Emanuela Ingusci, Fulvio Signore, Amelia Manuti, Maria Luisa Giancaspro, Vincenzo Russo, Margherita Zito, and Claudio G. Cortese. “Wellbeing Costs of Technology Use during Covid-19 Remote Working: An Investigation Using the Italian Translation of the Technostress Creators Scale.” *Sustainability* 12, no. 15 (July 23, 2020): 5911. <https://doi.org/10.3390/su12155911>.
- Nasional, CNN. “Jokowi Umumkan Dua WNI Positif Corona Di Indonesia.” *News. CNN Indonesia*, March 2, 2020. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200302111534-20-479660/jokowi-umumkan-dua-wni-positif-corona-di-indonesia>.
- Nasruddin, Rindam, and Islamul Haq. “Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan Masyarakat Berpenghasilan Rendah.” *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i* 7, no. 7 (May 25, 2020). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i7.15569>.
- Nelson, James M., ed. *Psychology, Religion, and Spirituality*. New York, NY: Springer New York, 2009.
- Organization, World Health. “Coronavirus. Retrieved from World Health Organization.” *News. Coronavirus disease (COVID-19) pandemic*, 2019. <https://www.who.int/healthtopics/coronavirus>.
- . “WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard,” March 10, 2020. <https://covid19.who.int/>.
- Pragholapati, Andria. “NEW NORMAL ‘INDONESIA’ AFTER COVID-19 PANDEMIC.” Preprint. *PsyArXiv*, May 25, 2020. <https://doi.org/10.31234/osf.io/7snqb>.
- Ristyawati, Aprista. “Efektifitas Kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Masa Pandemi Corona Virus 2019 oleh Pemerintah Sesuai Amanat UUD NRI Tahun 1945.” *Administrative Law and Governance Journal* 3, no. 2 (June 1, 2020): 240–49. <https://doi.org/10.14710/alj.v3i2.240-249>.
- Roy, Deblina, Sarvodaya Tripathy, Sujita Kumar Kar, Nivedita Sharma, Sudhir Kumar Verma, and Vikas Kaushal. “Study of Knowledge, Attitude, Anxiety & Perceived Mental Healthcare Need in Indian Population during COVID-19 Pandemic.” *Asian Journal of Psychiatry* 51 (June 2020): 102083. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102083>.
- Sahu, Pradeep. “Closure of Universities Due to Coronavirus

- Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff.” *Cureus*, April 4, 2020. <https://doi.org/10.7759/cureus.7541>.
- Saliyo, Saliyo. “Mencari Makna Hidup Dengan Jalan Sufi di Era Modern.” *ESOTERIK* 2, no. 1 (March 15, 2017). <https://doi.org/10.21043/esoterika.v2i1.1910>.
- Sholikhah, Amirotun. “PIAGAM MADINAH, KONSENSUS MASYARAKAT PLURALIS: MADINAH DAN MAKKAH (SUATU TINJAUAN TEORI KONFLIK).” *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 9, no. 1 (January 23, 2017): 87–102. <https://doi.org/10.24090/komunika.v9i1.832>.
- Siagian, Tiodora Hadumaon. “MENCARI KELOMPOK BERISIKO TINGGI TERINFEKSI VIRUS CORONA DENGAN DISCOURSE NETWORK ANALYSIS.” *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia: JKKI* 9, no. 2 (June 2020): 98–106.
- Siswati, Sri, Adila Kasni Astiena, and Yolanda Savitri. “Evaluation of Online-Based Student Learning: Models During New Normal Pandemic Covid-19 in Indonesia,” 2020, 8.
- Steger, Michael F. “Structural Validity of the Life Regard Index.” *Measurement and Evaluation in Counseling and Development* 40, no. 2 (July 2007): 97–109. <https://doi.org/10.1080/07481756.2007.11909808>.
- Syaodih, Nana. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2019.
- Syarif, Syarif. “MEMAHAMI HIJRAH DALAM REALITAS ALQURAN DAN HADIS NABI MUHAMMAD.” *Jurnal Living Hadis* 4, no. 2 (November 27, 2019): 277. <https://doi.org/10.14421/livinghadis.2019.2021>.
- Thapa, Bibechana, S Gita, Keka Chatterjee, and Amita Devrani. “Impact of COVID-19 on the Mental Health of the Society & HCW (Healthcare Workers): A Systematic Review,” no. 2 (2020): 7.
- Thohirin, Thohirin. *Metode Penelitian Kualitatif (Dalam Pendidikan Dan Bimbingan Konseling)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2012.
- Walsh, Froma, ed. *Spiritual Resources in Family Therapy*. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2009.
- Yamin, Muhammad. “PERADABAN ISLAM PADA MASA NABI MUHAMMAD SAW MUHAMMAD YAMIN Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) AL-Hikmah Medan,” 2017, 15.
- Yanti, Budi, Eko Wahyudi, Wahiduddin Wahiduddin, Revi Gama Hatta Novika, Yuliana Mahdiyah Da’at Arina, Natalia Sri Martani, and Nawan Nawan. “COMMUNITY KNOWLEDGE, ATTITUDES, AND BEHAVIOR TOWARDS SOCIAL DISTANCING POLICY AS PREVENTION TRANSMISSION OF COVID-19 IN INDONESIA.” *Jurnal Administrasi Kesehatan*

- Indonesia* 8, no. 2 (June 17, 2020): 4.
<https://doi.org/10.20473/jaki.v8i2.2020.4-14>.
- Yu, Wen-Bin, Guang-Da Tang, Li Zhang, Richard T. Corlett, "Decoding the Evolution and Transmissions of the Novel Pneumonia Coronavirus (SARS-CoV-2 / HCoV-19) Using Whole Genomic Data." *Zoological Research* 41, no. 3 (2020): 247–57.
<https://doi.org/10.24272/j.issn.2095-8137.2020.022>.
- Zamhari, Arief. *Rituals of Islamic Spirituality: A Study of Majelis Dhikr Groups in East Java*. Canberra: ANU E Press, 2010.
- Zhu, Na, Dingyu Zhang, Wenling Wang, Xingwang Li, Bo Yang, Jingdong Song, Xiang Zhao, et al. "A Novel Coronavirus from Patients with Pneumonia in China, 2019." *New England Journal of Medicine* 382, no. 8 (February 20, 2020): 727–33.
<https://doi.org/10.1056/NEJMoA2001017>.